***Здоровьесберегающие технологии в педагогике.***

***Здоровье –****базисная характеристика жизни.*

*Для человека она выступает адекватно-гигиенической средой и здоровым образом жизни.*

*Валеология( здравствовать, быть здоровым) – наука о здоровье, область знания и практики, которая располагается на стыке медицины и педагогики, ориентированная на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни.*

*И.И.Мечников создал учение, которую назвал «ортобиоз»- правильная жизнь.*

***Здоровье*** *– проявление всех жизненных сил, ощущения жизни, всесторонности и долговременности социальной активности и гармоничности развития.*

***Аспекты здоровья человека:***

1. *Соматическое ( тело)*
2. *Психическое*
3. *Социальное (туберкулез)*

*Соматическое ( биологическое, физическое) - отсутствие хронической заболеваемости, физических дефектов, нарушений, ограничивающих социальную дееспособность человека.*

*Для оценки здоровья детей используются критерии:*

*-соответствие процесса роста и развития;*

*-достигнутый уровень физической работоспособности, отражающей функциональные возможности организма (готовность к школе);*

*-наличие хронических заболеваний и физических дефектов.*

*Психическое - состояние душевного благополучия, характеризующаяся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечение адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности.*

*Психологическое здоровье - делает личность самодостаточной, вооружает ее средствами самопонимания, самопринятия, его взаимопонима-ния с окружающими людьми в условиях культурных, социальных, экономических реальностей окружаю- щего мира.*

*Социальное –(личностное) - определенный уровень развития форм и способов взаимодействия индивида с внешней средой, уровень психического и личностного развития , которая позволяет успешно реализовывать это взаимодействие.*

 *Здоровье ребенка – одна из наиболее сложных комплексных проблем современной науки.*

*Здоровье неотделимо от режима дня, экологии, внутренней среды, физического воспитания, медико-санитарной помощи.*

*Акселерация - децелерация.*

*Растет число детей с уменьшением грудной клетки, силы мышц, массы тела, роста, которые часто имеют низкую работоспособность и нуждаются в индивидуальном подходе.*

*В 90 – х годах новое понимание « здоровья»:*

*Достижение человеком высокого кровня физической работоспособности, адаптации к условиям меняющейся среды, устойчивости к заболеваниям на сроки.*

 *В силу этого образование должно быть здоровьетворящим.*

***Здоровье зависит от факторов:***

 ***--окружающая среда - 20 - 25 %***

***-- наследственность - 15 – 20 %***

***--здравоохранение - 10 – 15 %***

***--образ жизни - 50 -55 %***

***Здоровьесберегающие технологии. (ЗОТ)***

*- системно – организованная совокупность программ, приемов, методов, организации образовательного процесса, не наносящего здоровью ущерба его участникам на основе качественной характеристики педагогических технологий по критерию их позитивного воздействия на здоровье учащихся и педагогов.*

***ЗОТ делятся :***

*- организационно-педагогические технологии (ОПТ), САНПИН, переутомления;*

*- психолого – педагогические технологии (ППТ) ( работа учителя на уроке);*

*- учебно-воспитательная технология (УВТ), мотивация к ведению здорового образа жизни, прос- вещению родителей, проведению воспитательных мероприятий после занятий.*

***Динамические паузы:***

 *1)Стретчинг - занятия направлены на поддержание и развитие эластичности мышц. Проводится через 30 мин.*

*2)Динамическая пауза - 2 – 5 мин.*

*3)Релаксация - с использованием классической музыки.*

*4)Пальчиковая гимнастика.*

*5)Масло лаванды. Втирают в стопы ног. (аптека)*

***ТЕХНОЛОГИИ***

***Личностно – ориентированное образование***

*Ключевые слова:*

*Свобода*

*Личность*

*Развитие*

*Творчество*

*Самостоятельность*

*Индивидуальность*

*Активность*

*Личность – субьект собственной жизни строить жизненные контакты с миром.*

*1) Это психический, психофизический, психологический, социальный и другие аспекты взаимоотношений человека с его природным и социальным окружением.*

*2) Это субьект предметной деятельности.*

*3) Это субьект общения.*

*4) Это субьект самосознания с самооценкой.*

***Личностно-деятельный подход***

*-Личность выступает субьектом деятельности, которая определяет личностное развитие как субьекта.*

*- Приоритетность личностно- смысловой сферы школьника, педагога в образовательном процессе - смысл образования в создании условий для возникновения у ребенка особой позиции по отношению к осваиваемому им знанию.*

*1) Педагогические условия:*

*- поддержка индивидуальности ребенка;*

*- создание условий для удовлетворения потребностей учащихся для выбора содержания и направления получения образования,*

*- содействие в развитии способов самореализации личности,*

*- поощряющий стимулирующий характер взаимопонимания ( поддержка ребенка)*

*2) Включение личностного опыта ребенка в образовательный процесс:*

 *--Задача педагога: включить личный опыт воспитанников в общую структуру учебного занятияи регулировать его развитие, использовать как фактор изучения программного материала.*

 *--Механизмы образования личностного опыта - рефлексия, переживание.*

 *-- Субьектный опыт ( личный).*

***Условия развития личности:***

*- постоянное обогащение, преобразование, рост и качественное изменение субьектного опыта от житейских до философских;*

*- стимулирование учащихся к актуализации их опыта, согласование его с общественным, школьник перестраивает прежние представления, создавая новые, выходя за границы опыта.*

*Личностно –ориентированное обучение:*

*-согласовать личный опыт с задаваемым, переводя в социально-значимое содержание.*

*Способы актуализации субьектного опыта:*

*- проблематизация содержания учебного занятия;*

*- совместное планирование деятельности в процессе обучения;*

*- создание эмоционального фона на уроке*

*- постоянная рефлексия.*

*Культивирование уникального опыта ребенка:*

*-индивидуальное видение, языки, достижения, чувствование, эмоцональные отклики.*

*- требование: выделять точность и тонкость жизненных наблюдений воспитанников.*

*Признание ценности совместного опыта и взаимопонимания:*

*-идея диалогического и субьектного подхода;*

*-ценность коллективной и групповой работы;*

*-любая форма работы с учащимися – коммуникативное событие;*

*-задача педагога: развитие у каждого воспитанника умений и навыков работы в группе;*

*-люди приобщаются друг к другу.*

*Учет в образовательном процессе психофизиологических особенностей учащихся:*

*-условие: подбор материала с учетом индивидуальных*

*способов проработки информации.( в 1 классе от 7 до 70 тыс. активных движений за урок).*

*Переориентация процесса образования на постановку и решение самими школьниками конкретных учебных задач:*

*- цели сверху - чужие цели;*

*- цель должна быть выражена и осознана с помощью учителя;*

*- задача педагога: создать условия для самостоятель-ного формулирования целей с учетом своих учебных возможностей.*

*Изменение позиции педагога:*

*- координатор( тьютор, менеджер, фацилитатор) – счастье;*

*- задача педагога: организовать в системе учитель-ученик, в котором школьник осуществляет самоуправление учением.*